

練馬健康と生きがいを語る会

NPO法人 健生会 ニュース

<http://www.npo-kenseikai.com/>

No. 427号

2020・8・1

発行：NPO 法人健生会

03-3991-2444

編集：役員会



夏は来ぬ

役員 山崎 隆司

今年豪雨被害が各地で発生し、大きな被害が出ています。

春は外出が自粛され、いつもの春の美しさに触れる機会が少なく、又、夏に入っても、例年の伝統行事が中止を余儀なくされ、毎年欠かさず出かけている隅田川の花火、高円寺の阿波踊り、浅草のカーニバル等全て無く、寂しい夏を迎えています。コロナ対策も「自粛から自衛」に入ったと言われています。このコロナとの共生(ウィズ・コロナ)が叫ばれ始めた時に、私はガンと共生した高校時代の友人を思い出しました。彼は、20年以上前ガン宣告を受けた時に、これからはガン細胞と上手く付き合って行こうと決めて、

それ以降、ガン細胞が好きな動物性蛋白質を一切食べない生活(完全菜食主義者)を決断し、ガン細胞を切除すること無く、一生(老衰まで)ガン細胞と共生する(共に生きる)道を選択したのです。

それ以来、彼は、今日まで元気で国際弁護士として活躍してきました。勿論、ガン対策は各個人毎に抱える事情が千差万別ですので、人により選択する対策は違いますが、彼は、自分の判断でガンとの共生を実践した訳です。昔から、「一病息災」と言う言葉があります。持病を持つている人は、その病気と共生し健康的な生活習慣を心掛け実践し、結果として長寿命を果たすとの例えでしょう。

これからは、コロナウイルスが完全になくなる事態は望めませんので、各自でコロナとの共生を心掛けるのが肝要でしょう。

元来、日本人は自然に対し畏敬の念を持って生活し、自然との共生を歩んできました。

一方、欧米人は自然を克服するべく、自然と戦って生活して来ました。自然の恵みに感謝し、災害や感染症等も素直に受け入れ、日本人の自然と共に生きる(自然崇拜)謙虚な姿勢は大切にしたいと考えます。

夏のお盆の季節になりました。昔(祖先)を偲び、自分の祖先への感謝の気持ちで大事にしたいものです。私達は両親から生まれ、これを10世代遡ると1000人の人達(祖先)に支えられて現在の命(いのち)を生きています。

20世代遡ると、実に100万人の祖先の存在が見えてきます。驚くほど多くの御縁に支えられて自分は生きている(生かされている)事に厳粛な感謝の念を持ちたい

いものです。

さて、今回のコロナ感染で、従来の生活を取り戻すのではなく、新しい生活様式を見つけて行こうと言う動きがあります。勿論、こうした事態を前向きに捉えて、変化に対応していく事も重要ですが、本当に大事なことは、変えるべきことと、変えてはいけないこと(守るべきこと)を見極める事だと考えます。事務的な日常のやり取りは画面を通して処理できますが、人と直接会って顔(表情)を見ながら感情に触れる機微こそ人生の喜びであり、人との精神的、肉体的な温もりの触れ合いこそ人生の喜びであります。

これから暑い夏が続きますが、私の大好きな宮沢賢治は、雨にも負けない詩で、「夏の暑さにも負けぬ丈夫な体を持ち、欲は無く決して怒らず、いつも静かに笑っている・・・」と歌っています。

困難な今年の夏を乗り切り秋には、コロナ感染終息を期待し、健生会の皆さん、又、一緒に、例会や旅行、食事会等を大いに楽しむ機会を心待ちにしましょう！！



●健康
大江戸花めぐりリーダー
市川 光男



アルツハイマー型認知症の予防 は「食事・運動・楽しむ・睡眠」

日本は、国民の3人に1人が65歳以上の高齢者という、かつて人類が経験したことのない「超・超高齢化社会」に入ります。

そして2025年頃には、高齢者の5人に1人が、認知症に罹っていると厚生労働省は予想している

(現在は高齢者の7人に1人が、認知症者かその予備軍)。その数は650万人から700万人にも上るといふ。長い時間をかけてゆっくり進んでいく認知症のアルツハイマー病。高齢になればなるほどリスクは高まります。認知症は病名ではありません。認知症とは、認知や記憶、判断に関する能力が低下した状態をさします。時間感覚を失ったり物忘れが激しくなったり、幻覚、暴言、暴力がみられはじめ、愛する人がまったく別人格になっていくショックは家族にとつて耐えがたいものです。さらに症状が進み、ところ構わずの徘徊や、夜中に一人で外出する徘徊

が始まれば、介護者はもうまともに眠ることさえできなくなり、認知症を引き起こす病気で、日本で最も多いとされているのがアルツハイマー病。アミロイドβと呼ばれるタンパク質がその原因物質と考えられています。このアミロイドβが脳全体に蓄積することで、脳が萎縮し認知症を発症するので、人間の脳には1000億個以上とも言われる膨大な数の神経細胞が集まっています。アルツハイマー病では、この神経細胞が大量に減少・死滅するために、脳の働きが低下することから発症します。病変がはじめに現れるのは、認知機能のうち記憶に関わる働きを担う海馬という部位です。そのため、アルツハイマー病になると、「物忘れが増える」などの症状が見られるようになるのです。病変は、長い時間をかけて、海馬から表面の大脳皮質に広がっていきます。大脳皮質の各部分は、固有の情報処理機能を担っており、部位によっては情報の統合も行っています。病変が大脳皮質のある部位に及ぶとその部位の機能に障害が生じ、それが症状となって現れてくるのです。アルツハイマー型認知症を予

防する上で重要なのは、その危険因子を抑えることです。高血圧と糖尿病、運動・睡眠不足が危険因子といわれていますが、高血圧と糖尿病は生活習慣病の代表的なものです。つまり、アルツハイマー型認知症の予防は、生活習慣病を予防することでもあるのです。糖尿病はアルツハイマーの予備軍です。野菜や魚を食べ、コーヒーや緑茶を飲もう。生活習慣のなかでも、まず食事、普段から野菜や魚を多く食べている人はアルツハイマー病になる確率が低いことがわかっています。

又、野菜や果物に含まれるビタミンC、E、βカロテンは脳の老化を防ぎ、アミロイドβの生成を抑制します。メインディッシュには肉より魚。サバやアジなどの青魚に含まれるDHA、イワシやマグロに多く含まれるEPAといった不飽和脂肪酸にはアミロイドβの生成を抑え、脳の血流をよくする働きがあります。1日30分のウォーキングを心掛けよう。運動することによって、アミロイドβが分解されて溜まりにくくなります。とくに、有酸素運動は全身の血液の循環を改善し、細胞を活性化させます。日常的に運動する習慣のある人はない人よりもアルツハイマー病になるリスクが低いのです。有酸素運動には水泳やジョギング、1日30分程度、週5日を目安に、大きめの歩幅で早めに歩くことをお勧めします。「楽しむこと」が一番大事！ こうした食事や運動に加えて、日々の生活習慣として取り入れたいことが2つあります。頭を使うことと人とつきあうこと。新聞を読む、将棋やボードゲームをする、楽器の演奏、習うなどの知的活動を行っている人は発症リスクが低くなります。また、身近な人と会話を楽しむ、仲間と一緒に趣味や習い事をするなど、社会的なネットワークにつながることで、予防に最も効果があります。そして、気の合う仲間といっしょに運動や知的活動ができれば楽しく続けられますし、予防効果も高まります。「十分な睡眠」脳内で生じたアミロイドβは、通常、眠っている間に分解が進み、洗い流されていきます。睡眠不足が続くと、アミロイドβの排泄が不十分になるおそれがあります。健康的な暮らしを楽しむことが、アルツハイマー型認知症の予防の基本で

す。楽しみながら、認知症発症の不安を減らしましょう。

◆「まゆの会」 8月17日(月)
1時より ココネリ研修室 1東
メッシュワークのトートバック
濱 ☎03-3999-1661

◆「歩こう会」
「トキワ荘マンガミュージアム」
日時 8月28日(金)
10時30分〜14時
集合 大江戸線練馬駅改札
10時30分
*10時40分 大江戸線練馬
↓落合南長崎↓徒歩5分「トキワ
荘」マンガミュージアム 約1時
間見学↓12時〜13時 ラン
チ・ラーメン店「松葉」にて
*解散後近くには「おとめ山公園」
「哲学堂」「江古田の森公園」等。
*注「トキワ荘アパート」とは？
第二次大戦終結から数年、今から
70年前 手塚治、石の森章太郎、
赤塚不二夫らが青春を過したア
パート。マンガの聖地として復活。
※コロナ感染の為事前参加申込先
☎090 9833 8815 保坂
☎090 4000 1215 十橋
※当日検温してお出掛け下さい。

◆「シネマクラブ」
8月4日(火) ココネリ研修室1
13時30分開場〜17時30分
終了予定。『七人の侍』(入場無料)
☆今回は高田さんお薦めの映画の
上映会です！
日本映画史上最高傑作！と一緒に
鑑賞しませんか？
広い部屋で席の間隔は十分離して
準備致します。当日はマスク着用
と検温してお出掛け下さい。
事前に申し込みをお願いします。
柳瀬 080 5417 7790

♪ 第10回「みんなのおんがくか
い」再度、延期のお知らせ
10月28日に予定でしたが
此のところコロナの感染状況が再
び増加に転じ、開催に向けての準
備の都合上、開催可否を決める
ギリギリの時期になり7月7日の
役員会で全員から意見を聞いた結
果、このまま進めたとして、今の
状況では、会場が直前になって、
休場になりかねない、コロナ患者
が出た場合責任が持てない、等々
意見を総合し、残念ではありますが
が、再度延期と言う結論に達しま
した。安心して開催できる日が来
る事を願っております。役員一同

🎥 《健さんの試写室便り》

第95回 高田健治
「ソワレ」

役者になることに向かいつつも
泣かず飛ばずの日々を送る翔太、
ある夏の日、所属劇団と高齢者施
設を訪れる。そこで働くタカラと
出会う。何かあきらめたような彼
女の表情には、父親からの想像を
絶する暴力が影を落としていた。
祭りの日、タカラのアパートで暴
力を目撃した翔太は父親を刺して
しまった。彼女の手を引きその場
から走り出す、心に傷を負い未来
をあきらめた若き男女の逃避行。
満たされないふたりの欲しかつ
たのは僅かばかりの愛と希望、
痛みを伴い失踪する瞬間をと
らえた生の記録。

新世界 監督 外山文治
8月28日 公開 星 4つ
「82年生まれ キム・ジョン」
世界が広いと信じていた子供時
代、女性としての生きづらさを、
始めて知る少女時代、必死に勉強
して入った大学から就職への壁。
結婚、出産で会社を辞め、社会か
ら切り離されていくような、どう
にもならない気持ちを抱える

日々・彼女の心は何故壊れてしま
ったのか・・・？

私達は、その人生を通じて違和
感と痛みの正体と未来への希
望を知る。大丈夫、あなたは
一人じゃない。

韓国で130万部の大ヒット、
日本でも大きな話題となった
チョ・ナムジュの小説を映画
化。

韓国 監督 キム・ドヨン
10月9日 公開 星 4つ
「ミッド・ナインティーズ」

「原題 mid90s」
90年代半ばのロサンゼル
ス、

シングルマザーの家庭に兄と共に
育った少年、ステイヴィーはスケ
ートボードを通してかけがえの無
い仲間達と出会う。彼らは驚くほ
どカッコ良く、ステイヴィーは憧
れのような気持ちでそのグルーブ
に出会い、少年から大人への扉を
開いて行く。

誰もが経験する「青春」と言う
魔法の季節を鮮やかに映した
90年代の愛と夢が詰まった
青春映画の傑作。

米 監督 ジョナ・ヒル
9月4日 公開 星 4つ

「7月役員会報告」

7月6日(月) 司会 保坂

ココネリ3階 研修室3

出席者 青木・保坂・内田・

柳瀬・山崎・橋本・土橋

横田・濱・竹内・竹内(律)

●6月行事報告

「まゆの会」・「おしめたたみ」・「きらからカレー作り」・「シルバークーラス」・「なべさんの湧くわく講座」・「なべさんの湧くわく囲碁講座」・「シネマクラブ」・「やすらぎ会」

感染症拡大の為に中止となった

*「みんなのおんがくかい」は10月28日(水)に延期とし各手配完了

*2020年定期総会議案集・各月ニュース(5・6・7月)・渡邊顧問「私のバケツトリスト」等・6月24日発送完了

●7月行事報告

*現況のコロナ感染情報収集を強化し会員間の連絡を密に行う。

「大江戸花巡り」・「なべさんの湧くわく講座・囲碁講座」・「シネマクラブ」*「きらからカレー作り」・「やすらぎ会」は、8月まで中止とする。

「まゆの会」は実施した。

●8月ニュース関係

①ニュース内容と分担の確認
分担表の内容で了承

②8月行事案内

*「シネマクラブ」・「歩こう会」

「まゆの会」は実施。

*「練馬シルバークーラス」・「やすらぎ会」・「おしめたたみ」・「きらからカレー作り」・「なべさんの湧くわく講座」・「なべさんの湧くわく囲碁講座」は休み

●今期行事関係協議

*「みんなのおんがくかい」の開催協議・現状のコロナ感染拡大を踏まえ、役員各位と真剣に協議、結果残念ながら来年に再延期という事に成りました。



○役員会 8月3日(月)

ココネリ・研修室3 10時

または、「パソコン役員会」

*校正 8月18日(火)

ココネリ研修室3 10時

*印刷・発送 8月26日(水)

生涯学習センター・教室 1

(報告) 竹内

2020年(令和2年度) 8月 行事案内

- ▼ 3日(月) 10:00 「役員会」ココネリ・研修室3
- ▼ 4日(火) 13:30 「シネマクラブ」映画観賞会 ココネリ研修室1
- ▼ 17日(月) 13:00 「まゆの会」メッシュワークのトートバック研究室1-東
- ▼ 18日(火) 10:00 「校正」ココネリ・研修室3
- ▼ 26日(水) 10:00 「印刷・発送」練馬区立生涯学習センター 教室1
- ▼ 28日(金) 10:30 「歩こう会」練馬大江戸線改札 10:30集合

※8月 行事案内に記載していない、ボランティア&サークルはお休みです。



◆ ボランティア活動

◆ ニュース(割付・校正 9名)

6月16日、(火) ココネリ

青木玲子 保坂武雄 内田稚代

土橋昌子 濱寿美子 柳瀬紀子

橋本 光 山崎隆司 横田邦彦

◆ ニュース(印刷、発送) 15名

6月24日(水) 学習センター

青木玲子 保坂武雄 土橋昌子

内田稚代 柳瀬紀子 坂本あやこ子

濱寿美子 橋本 光 八木ふみ子

田中節子 荒 京子 落合澄子

高山節子 嶋木和子 館岡美智代

編集後記

全国民、コロナの状況に外出を自粛一旦は収束の兆しが見えて来ましたが、ところが、東京の感染者数は再び3桁に増えてしまい、コロナと共存しつつ自己責任で行動するよう言われています。

健全会では 保坂会長は「何もかも中止の時期だからこそ会員に楽しんで頂くようにしたい。」とコロナ対策を充分に行いつつ、8月は3つの行事を実施する事にしました。「まゆの会」「シネマクラブ」と「歩こう会」です。

「シネマクラブ」は豊島園映画からココネリに移し「映画鑑賞会」として高田さんのご協力で実施します。今回は各会とも事前予約をお願いします。

そして慎重を期しつつ、楽しい一時を過ごして頂きたいと思えます。 C・U